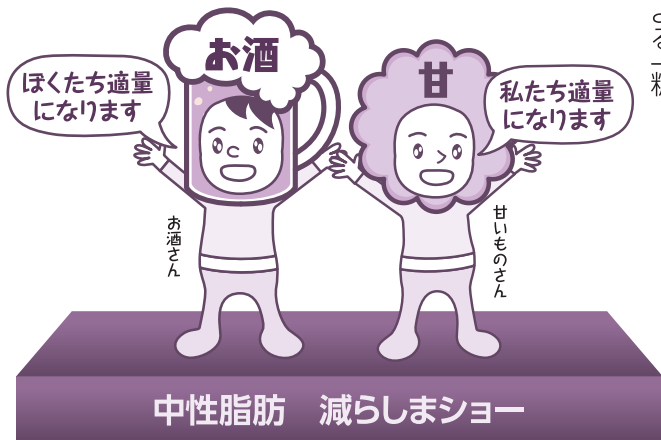


食べすぎない・飲みすぎない
 とくに中性脂肪になりやすい
「お酒」と「甘いもの」を控える



中性脂肪値が高いというのは皮下や内臓に中性脂肪が増加し、血液中にあふれだしている状態。中性脂肪が増えると血管壁にコレステロールがたまりやすいため、動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすくなります。

中性脂肪が増える原因は、ズバリ「飲みすぎ」と「食べすぎ」による「糖質」のとりすぎです。中性脂肪値の高い人は「お酒」と「甘いもの」を「適量」にとどめましょう。「甘いもの」は糖質が多いものの中でも、とくに中性脂肪になりやすいことがわかっています。こまめに体を動かして、中性脂肪をエネルギーとして消費すれば、より効果的です。

お酒を「適量」に控えるコツ

お酒は飲んでも太らないと思っている人がいますが、アルコールは肝臓で中性脂肪が作られるのを促します。糖質を含まない焼酎などの蒸留酒も同じです。

お酒の「適量」の目安は
 1日に純アルコールで20g



ビール (度数5%)
 中ビン500ml
 (純アルコール20g)



ワイン (度数12%)
 グラス2杯240ml
 (純アルコール24g)



日本酒 (度数15%)
 1合180ml (純アルコール22g)



焼酎 (度数35%)
 0.5合90ml
 (純アルコール25g)



ウイスキー・ブランデー (度数43%)
 ダブル60ml (純アルコール20g)

※適量の目安:健康日本21 (厚生労働省)

- お酒を味わったり、脂肪の少ないつまみを食べたり、会話を楽しみながらゆっくり飲む。
- 焼酎などの度数の高いお酒は、お湯や水、炭酸水などで割って飲む。
- 適量を超えたら、ノンアルコール飲料に切り替える。
- 「休肝日」を設け、およそ1週間ごとで適量を守る。

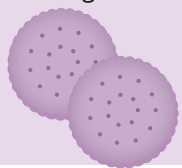
つまみに糖質や脂肪の多いものを食べると中性脂肪が増えやすい。低脂肪でアルコールの代謝に必要なたんぱく質がとれる「枝豆」「刺身」「焼き鳥」や、ビタミンがとれる「野菜スティック」などがおすすめ。

甘いものを「適量」に控えるコツ

甘いものにはお菓子や菓子パンだけでなく、甘い清涼飲料水やコーヒーなどの飲みものも含まれます。スナック菓子は甘くはないのですが、糖質と脂が多いので控えたいもののひとつです。

甘いものの「適量」の目安は
 1日に200kcal

ソフトビスケット
 5枚 (40g) : 209kcal



ミルクチョコレート
 2/3枚 (33g) : 184kcal

シュークリーム
 1個 (80g) : 182kcal



コーラ
 1本 (500ml) : 230kcal



ポテトチップス
 1/2袋 (30g) : 166kcal

※カロリー参考:日本食品標準成分表2015年版

- 小腹がすかないように、1日3食、できるだけ規則正しく食事をとる。
- 1日1回、おやつ時間を決めて食べる。とくに午後3時ごろは食べたものが脂肪になりやすい。
- 低糖質や低カロリーのお菓子を活用する。
- 水分はお茶や水などで補給する。

くだもの甘いので、食べすぎると中性脂肪を増やすが、ビタミンやミネラルの供給源なので1日100g程度とることが推奨されている。100gのくだもの目安は、「みかん1個」「りんご半分」「柿1個」など。